

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka  
im. Mariana Rejewskiego w Bydgoszczy  
Wydział Informacji  
i Wspomagania Placówek Oświatowych  
ul. M. Skłodowskiej–Curie 4  
tel. 34 130 74, fax./tel. 341 19 84  
www.pbw.bydgoszcz.pl  
e-mail: pbw@pbw.bydgoszcz.pl

## ZDROWIE PSYCHICZNE

---

Bibliografia opracowana na podstawie zbiorów  
Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej  
im. Mariana Rejewskiego w Bydgoszczy

Wydawnictwa zwarte i artykuły z czasopism

w wyborze

Opracowała: Anna Kraszkiewicz  
Bydgoszcz, 2021

## WYDAWNICTWA ZWARTE

1. Bezpieczeństwo zdrowotne : ujęcie interdyscyplinarne : zdrowie psychiczne szczególnym wyzwaniem XXI wieku / red. Helena Marek, Ewa Szymańska. – Poznań, 2018. – 259 s.  
Zawiera: Zdrowie psychiczne w ujęciu klinicznym, religijnym, kulturowym i prawnym. Wpływ środowiska pracy na funkcjonowanie psychiczne człowieka.  
Sygn. 169258
2. Chory na schizofrenię w rodzinie i w środowisku społecznym – potrzeba wsparcia : analiza socjologiczna / Mateusz Glinowiecki : Kraków : NOMOS, 2019. – 381 s.  
Praca zawiera część teoretyczną oraz analizę badań własnych autora.  
Sygn. 167703
3. Cyberchoroby : jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie / Manfred Spitzer. – Słupsk : Dobra Literatura, 2016. – 455 s.  
Autor dowodzi, że choroby wywoływane przez nieumiarkowane korzystanie z mediów cyfrowych, mają wymiar nie tylko mentalny (uzależnienie) , ale przyjmują również postać uciążliwych dolegliwości somatycznych, spowodowanych przez brak snu, relaksu i aktywności fizycznej.  
Sygn. 160535
4. Czarna owca medycyny : nieopowiedziana historia psychiatrii / Jeffrey A. Liebermann, Ogi Ogas. – Poznań : Wydawnictwo Poznańskie, 2020. – 343 s.  
Opowiedziana swobodnym, przystępnym językiem historia rozpoznawania i leczenia zaburzeń psychicznych. Dla szerokiego kręgu czytelników.  
Sygn. 169104-105

5. Człowiek w obliczu nieznanego : psychiatrzy i pacjenci w dobie pandemii COVID-19 / red. Sławomir Murawiec, Tomasz M. Gondek. – Toruń : AKAPIT, 2020. – 183 s.  
Autorzy artykułów zawartych w publikacji poruszają m.in. zagadnienie wpływu izolacji na zdrowie fizyczne i psychiczne, w tym na wzrost zagrożenia depresją oraz uzależnieniami związanymi z nadużywaniem technologii.  
Sygn. 170590
6. Depresja / Mary Jane Tacci, Jan Scott. – Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2020. - 160 s.  
(Krótkie Wprowadzenie ; 24)  
Krótka historia, charakterystyka zaburzeń depresyjnych oraz podstawowe informacje dotyczące diagnostyki i leczenia zaburzeń nastroju.  
Sygn. 169522
7. Dobre powody złego samopoczucia : odkrycia psychiatrii ewolucyjnej / Randolph M. Nesse . – Warszawa : CeDeWu, 2020. – 409 s.  
Autor, uznany specjalista w dziedzinie psychiatrii ewolucyjnej, wyjaśnia jak istotną rolę w naszym życiu pełnią negatywne emocje.  
Sygn. 169525
8. Głos ciała : rola ciała w psychoterapii / Alexander Lowen. – Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2021. – 385 s.  
Zbiór wykładów Alexandra Lowena, twórcy analizy bioenergetycznej, metody łączącej oddziaływanie psychologiczne z fizycznym.  
Sygn. 170567-568
9. I masz to pod kontrolą : poradnik o zdrowiu psychicznym / Anna Williamson. – Warszawa : Wydawnictwo Zielona Sowa. – 176 s.  
Atrakcyjny graficznie poradnik dla starszych dzieci i nastolatków. Zawiera porady oraz ćwiczenia pomocne w radzeniu sobie ze stresem, presją otoczenia oraz problemami emocjonalnymi.  
Sygn. 170252

10. Jak odzyskać siebie i utracone więzi : wyjść z depresji i odnaleźć nadzieję / Johann Hari. – Łódź : Feeria Wydawnictwo, 2020. – 437 s.  
Brytyjski dziennikarz, borykający się z depresją przedstawia swoją teorię „utraconych więzi” jako wyjaśnienie przyczyn powstawania lęków i depresji.  
Sygn. 170092-093
11. Jak tu nie zwariować : na herbatce u psychiatry / Edward Krzemiński.  
Rozm. Irena A. Stanisławska. – Warszawa : MUZA, 2018. – 253 s.  
Wywiad - rzeka z psychiatrą o długoletniej praktyce, biegłym sądowym , współtwórcą polskiej psychiatrii humanistycznej.  
Sygn. 165660
12. Jakość życia człowieka w zdrowiu i w chorobie / red nauk. Ewa Zasepa. – Warszawa : Difin, 2020. – 297 s.  
Autorzy publikacji poruszają również problem jakości życia osób chorych psychicznie.  
Sygn. 170351
13. Kontekstualna terapia schematów : integracyjne podejście do zaburzeń osobowości, dysregulacji emocjonalnej i funkcjonowania w relacjach / Eckhard Roediger, Bruce A. Stevens, Robert Brockman. – Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021. – 400 s.  
Publikacja skierowana do psychiatrów i psychoterapeutów. Zawiera liczne analizy przypadków.  
Sygn. 170606-607
14. Kryzys psychiczny : odzyskiwanie zdrowia : wsparcie społeczne : praca socjalna / Paweł Bronowski, Hubert Kaszyński, Olga Maciejewska. - Warszawa : Difin, 2019. – 149 s.  
Autorzy poruszają m. in takie zagadnienia jak: integracja i wykluczenie osób chorych psychicznie, wspieranie procesu zdrowienia i praca socjalna w kręgu osób z problemami emocjonalnymi.  
Sygn. 168461-462

15. Nie chcę o tym mówić : jak poradzić sobie z męską depresją / Terrence Real / Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2020. – 432 s.  
Terapeuta radzi , w jaki sposób zerwać z toksycznym milczeniem, jak pracować nad relacjami i skutecznie leczyć męską depresję. Opowiada zarówno o swoich pacjentach, jak i o własnych doświadczeniach z depresją.  
Sygn. 170458-459
16. Nie tylko mózg / Dominika Dudek, Maria Mazurek. – Kraków : Mando , 2020. – 220 s.  
Dialog psychiatrii i dziennikarki - luźna gawęda o tajemnicach ludzkiej psychiki.  
Sygn. 169691
17. O depresji dziś / Iwona Koszewska . – Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2020. – 334 s.  
(Choroby Mózgu /red. Maria Barcikowska, Tadeusz Parnowski)  
Rozmowy o depresji przeprowadzone przez autorkę z osobami doświadczającymi depresji, terapeutami oraz specjalistami z zakresu medycyny oraz szeroko rozumianych nauk humanistycznych.  
Sygn. 169820
18. Opieka psychiatryczna nad dziećmi i młodzieżą : konferencja 15.01.2019 / red. Józefa Hryniewicz. – Warszawa : Wydawnictwo Sejmowe, 2019. – 171 s.  
Materiały z konferencji zorganizowanej w Sejmie RP przez Podkomisję Stałą do Spraw Zdrowia Psychicznego.  
Sygn. 170631
19. Podkręć mózg ! I wejdź na wyższy poziom nauczania : fit narzędziownik nauczyciela / Katarzyna Skolimowska. – Warszawa : Difin, 2020. – 236 s.  
Autorka, w bardzo przystępny sposób, przywołując opinie ekspertów, radzi, w jaki sposób zmienić nawyki, aby chronić swoje zdrowie i dobre samopoczucie, kontrolować wagę i stosować zasady zdrowego odżywiania.  
Sygn. 169727-728

20. Podstawy terapii traumy : diagnoza i metody terapeutyczne / John N. Briere, Catherine Scott ; tł. Juliusz Okuniewski. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020. – 540 s.  
Podręcznik dla klinicystów i terapeutów zajmujących się terapią traumy.  
Sygn. 168232-233
21. Pomóc i samemu przeżyć : poradnik psychoterapeuty / Jacek Kubitsky. – Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Lekarskie, 2017. – 178 s.  
Praktyczny poradnik dla terapeutów autorstwa psychoterapeuty, psychoanalityka i superwizora.  
Sygn. 162227
22. Psychiatry korpoświata / Witold Misztal. – Kraków : Impuls, 2020. – 221 s.  
Książka powstała jako efekt doświadczeń zawodowych lekarza psychiatrii w kontakcie z pracownikami korporacji. Książka ma charakter swobodnej opowieści, autor przytacza liczne wypowiedzi swoich pacjentów, radzi, jak rozwiązywać problemy związane z pracą zawodową wykonywaną pod duża presją .  
Sygn. 168392
23. Psychiatria pod krawatem / red. Domika Dudek, Joanny Rymaszewska. – Warszawa : Medical Education, 2016. – 340 s.  
Praca zbiorowa, której autorzy poruszają problem chorób i zaburzeń psychicznych u mężczyzn.  
Sygn. 165880
24. Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży / red. Iwona Grzegorzewska, Lidia Cierpiątkowska, Aneta R. Borkowska. – Warszawa : PWN, 2020. – 1035 s.  
Podręcznik akademicki.  
Sygn. 168560-168561
25. Siła i odporność psychiczna. Jak je wzmocnić? : poradnik i ćwiczebnik osobisty / Małgorzata Taraszkiewicz. – Słupsk ; Warszawa, 2019. – 285 s.  
Autorka oferuje proste narzędzia do autodiagnozy oraz ćwiczenia pomocne w treningu inteligencji emocjonalnej, asertywności, efektywności osobistej oraz kreatywności.  
Sygn. 167213

26. Spod kozetki : o pewnym psychiatrze i jego najdziwniejszych przypadkach / Gary Small, Gigi Morgan. – Warszawa : Marginesy , 2020. – 381 s.  
Napisana w bardzo lekkim i zabawnym stylu opowieść wybitnego psychiatry, opisującego swoje doświadczenia w pracy z pacjentami.  
Sygn. 168235
27. Spojrzenie w otchłań : neuropsychiatra i tajemnice ludzkich umyśłów / Anthony David. – Kraków : Znak, 2020. – 269 s.  
Opowieść neuropsychiatry o przypadkach zaburzeń z pogranicza neurologii i psychiatrii. Książka adresowana do szerokiego kręgu czytelników.  
Sygn. 17028
28. Szramy : jak psychosystem niszczy nasze dzieci / Witold Bereś, Janusz Schwertner. – Warszawa : Wielka Litera, 2020  
Dziennikarskie opisy przypadków dzieci i młodzieży leczonych psychiatrycznie.  
Sygn. 170286
29. Teoria poliwalgalna w psychoterapii : praktyczne podejście / Deb Dana. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020. – 303 s.  
Analiza zastosowania teorii poliwalgalnej, akcentującej rolę neurobiologii w terapii zaburzeń psychicznych.  
Sygn. 169306-307
30. Terapia schematów w praktyce : praca z trybami schematów / Arnoud Arntz, Gitta Jacob. – Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2021. – 341 s.  
Książka dla klinicystów i terapeutów. Opisuje metody stosowane w terapii schematów, łączącej w sobie elementy terapii poznawczo-behawioralnej, psychodynamicznej, Gestalt i teorii przywiązania.  
Sygn. 170609
31. Toksyczne emocje / Bernardo Stamateas. – Warszawa : Bellona, 2019. – 261 s.  
Bestsellerowy poradnik radzenia sobie z trudnymi emocjami, autorstwa psychologa, psychoterapeuty i seksuologa klinicznego.  
Sygn. 170254

32. Wszystkie koty są w spektrum autyzmu / Kathy Hoopman. – Warszawa : Biała Plama, 2021. – 64 s.  
Autorka, za pomocą fotografii obrazujących analogie w zachowaniach kotów i ludzi, pokazuje z jakimi wyzwaniem mierzą się na co dzień osoby z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.  
Sygn. 170618
33. Wytrenuj swój mózg : siedmioletniowy program dla osób z zaburzeniami lękowymi i depresją oparty na terapii poznawczo-behawioralnej : poradnik z ćwiczeniami / Seth J. Gillihan. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020. – 237 s.  
Autor proponuje konkretny, szczegółowo opracowany program terapeutyczny oparty na pracy własnej pacjenta.  
Sygn. 169084-085
34. Wywiad diagnostyczny z dziećmi i młodzieżą ; rozpoznanie zgodne z DSM-5 / James Morrison, Kathryn Flegel. – Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018. – 526 s.  
Podręcznik dla klinicystów i studentów, pomocny w zdobyciu umiejętności diagnozowania niemowląt, dzieci i nastolatków z problemami psychicznymi.  
Sygn. 165378
35. Zaburzony umysł : co nietypowe mózgi mówią o nas samych / Eric R. Kandel. – Kraków : Copernicus CenterPress, 2020. – 336 s.  
Książka autorstwa noblisty, neurobiologa, przybliży problemy związane z zaburzeniami takimi jak: autyzm, depresja, choroba dwubiegunowa, schizofrenia, choroby Alzheimera i Parkinsona.  
Sygn. 168575, 169177
36. Zdrowie psychiczne młodych dorosłych : wybrane zagadnienia / Ewa Sokołowska, Lidia Zabłocka-Żytka, Sylwia Kluczyńska, Joanna Wojda-Kornacka. - Warszawa : Difin, 2015. – 181 s.  
Zawiera m. in: Zadania rozwojowe młodych dorosłych. Zdrowie psychiczne – wybrane definicje i koncepcje wyjaśniające. Zdrowie psychiczne studentów. Przykłady działań w ramach promocji zdrowia psychicznego.  
Sygn. 26726, 159235



37. Życie przeciwko śmierci. Tom 4 : Refleksje kryminologa o wartości życia / Brunon Hołyst. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2020. – S. 119-139 : Ochrona i rozwój zdrowia psychicznego  
Sygn. 168367 T. 4

## ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. Powikłania neuropsychiatryczne po COVID-19 – mgła mózgowa / Anna Mosiołek // Psychologia w Praktyce. - 2021, nr 4, s. 47-51  
Sygn. 0955
2. Analiza absencji chorobowej Polaków z powodu zaburzeń psychicznych i behawioralnych w latach 2012–2017 [Analysis of employee's sick leave from Poland in 2012-2017 due to mental and behavioural disorders] / Szymon Leonik, Michał Smoczok // Alkoholizm i Narkomania (czasopismo elektroniczne). - 2020, nr 1, s. [65]-78  
Sygn. 0933
3. Czy dzieci powinny korzystać z nowych technologii / Wojciech Jasiński // Remedium. - 2020, nr 6, s. 5-7  
Sygn. 0915
4. Depersonalizacja i derealizacja w używaniu substancji psychoaktywnych / Izabela Torczuk- Łajca. "Psychologia w Praktyce. - 2020, nr 6, s. 61-64  
sygn.. 0955
5. Diagnozowanie zaburzeń u uczniów / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły. - 2020, nr 7, s. 48-52  
Sygn.0890
6. Dieta a zdrowie psychiczne współczesnego człowieka / Monika Pietrowska-Kucharska // Psychologia w Praktyce. - 2017, nr 6, s. 3-[7].  
Sygn.0955
7. Dystymia / Katarzyna Gauza // Remedium. - 2020, nr 11, s. [33]  
Sygn. 0915

8. Dzieci rodziców z zaburzeniami psychicznymi i behawioralnymi związanymi z używaniem alkoholu : komunikat z ogólnopolskich badań „Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostęp do psychiatrycznej opieki zdrowotnej - EZOP Polska” = Children from families affected by mental and behavioural disorders associated with alcohol consumption : statement from the national study “Epidemiology of mental disorders and access to mental health care - EZOP Poland” / Łukasz Wieczorek // Alkoholizm i Narkomania. - 2015, nr 3, s. 193-197  
Sygn. 0933
9. Gdy choroba wkracza w życie rodziny / Marta Włodarczyk // Remedium. - 2020, nr 10, s. 11-13  
Sygn. 0915
10. Jak zdobyć siłę i odporność psychiczną? / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Życie Szkoły. - 2020, nr 7, s. 21-25  
Sygn. 064
11. Kampania NASZA w tym GŁOWA / Aleksandra Przybora // Świat Problemów. - 2021, nr 2, s. 26-28  
Sygn. 0870
12. Łączność z naturą a funkcjonowanie psychiczne człowieka / Marta Szydłowska-Pierzak // Psychologia w Praktyce" 2020, nr 2, s. 19-26  
Sygn. 095
13. Młodzież z zaburzeniami psychicznymi / Tomasz Garstka // Dyrektor Szkoły. - 2020, nr 9, s. 54-57  
Sygn. 0890
14. Pokolenie iGEN – dorastanie ze smartfonem w plecaku / Agnieszka Wilczyńska, Natasza Baran // Psychologia w Praktyce. - 2020, nr 5, s. 15-21  
Wpływ korzystania z Internetu na zdrowie psychiczne młodzieży.  
Sygn. 0955
15. Poziom kontroli emocji osób z lekką niepełnosprawnością intelektualną żyjących w czasie pandemii COVID-19, pensjonariuszy domów pomocy społecznej, będących w grupie ryzyka z powodu chorób przewlekłych : raport z badań [The level of emotional control of people with mild intellectual disability living during the COVID-19 pandemic, residents of social care homes, who are at risk due to chronic diseases: research

- report] / Czesław Gerard Tobała // Niepełnosprawność i Rehabilitacja. - 2020, nr 2, s. 71-86  
Sygn. 0925
16. Praca terapeutyczna z rodziną w czasach pandemii COVID-19 / Karolina Pudełko // Psychologia w Praktyce. - 2021, nr 4, s. 28-33.  
Sygn. 0955
17. Sekretne życie rodzin / Anna Maruszewska- Hebenstreit // Świat Problemów. - 2018, nr 7, s. 7-9  
Sygn. 0870
18. Radość wysyłania w kopertach / Eliza Idczak // Życie Szkoły. - 2015, nr 6, s. 10-12.  
O akcji wsparcia dzieci chorych psychicznie „Marzycielska Poczta”.  
Sygn. 064
19. Seniorzy i ich funkcjonowanie fizyczne, psychiczne i społeczne. Uwagi na marginesie pandemii COVID-19 [Seniors and their physical, mental and social functioning : notes on the margins of the COVID-19 pandemic / Anna Sanecka // Niepełnosprawność i Rehabilitacja. - 2020, nr 2, s. 60-70  
Sygn. 0925
20. Skutki seksualizacji dzieci / Magdalena Trojanowska // Wychowawca. - 2019, nr 6, s. 10-13  
Sygn. 0857
21. Wielkie ciężary na młodych barkach : dzieci i młodzież w czasie pandemii / Katarzyna Kulesza // Niebieska Linia. - 2021, nr 3, s. 18-  
Sygn. 0917
22. Współczesne zagrożenia dla zdrowia psychicznego młodzieży – nowymi wyzwaniem edukacyjnymi / Elżbieta Łuczak // Kwartalnik Pedagogiczny. - R. 64, nr 2 (2019), s. [150]-162  
Sygn. 082
23. Współczesny rytm życia 24/7 a potrzeby wewnętrzne organizmu / Joanna Szmyd, Adam Wichniak // Psychologia w Praktyce. - 2020, nr 1, s. 63-69  
Sygn. 0955
24. Wtórna wiktyimizacja jatrogena osób doświadczających przemocy / Karolina Zajdel // Niebieska Linia. - 2020, nr 5, s. 8-11  
O wpływie przemocy na zdrowie psychiczne pacjenta.  
Sygn. 0917

25. Zdrowie psychiczne a rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych / Aleksandra Kubla-Kulpińska // *Biologia w Szkole*. - 2019, [nr] 3, s. 34-40  
Sygn. 0102
26. Zdrowie psychiczne uczniów / Małgorzata Taraszkiewicz // *Szkoła : miesięcznik dyrektora*. - 2019, nr 11, s. 61-64  
Sygn. 0950
27. Zdrowie psychiczne w czasach pandemii / Beata Rajba // *Psychologia w Praktyce*. - 2021, nr 4, s. 6-12  
Sygn. 0955
28. Zdrowie psychiczne w szkole / Marcin Jaroszewski // *Remedium*. - 2018, nr 2, s. 27-29  
O zdrowiu psychicznym nauczycieli.  
Sygn. 0915
29. Zdrowie psychiczne, higiena psychiczna – edukacja dla dobrostanu psychicznego : aktualność koncepcji i poglądów Kazimierza Dąbrowskiego [The discourse on alienation of the our present social time] / Ewa Syrek // *Pedagogika Społeczna*. - 2019, nr 3, s. 223-[235]  
Sygn. 0943.
30. Znaczenie indywidualizacji pracy z pacjentem z podwójną diagnozą / Barbara Czardybon // *Świat Problemów*. - 2020, nr 5, s. 10-13  
Sygn. 0870